

کد سند : OH/WI/ 04

ویرایش : یک

صفحه: ۱ از ۳

دستور العمل ایمنی حمل دستی بار



شرکت توزیع نیروی برق
نواحی استان تهران

دستور العمل :

ایمنی حمل دستی بار

هر تغییر در این دستور العمل باید در جدول زیر عنوان شود ، صفحات قبلی باید با صفحات جدید بازنگری شده جایگزین گردند.

شماره ویرایش	صفحه	تاریخ	شرح تغییرات	تصویب کننده

نام و سمت	تاریخ	امضاء	محل مهر کنترل مستندات
تهیه کننده عزیز گل محمدی - مدیر دفتر ایمنی و بحران	۸۹/۱۰/۱		
تایید کننده جمشید دیانتی - مدیر دفتر کیفیت و تحقیقات	۸۹/۱۰/۱		
تصویب کننده سید علی برنبد - مدیریت عامل	۸۹/۱۰/۱		

هدف : حصول اطمینان از رعایت مقررات ایمنی حمل بار بوسیله دست می باشد .

دامنه عملکرد : در محدوده عملیاتی شرکت توزیع نیروی برق نواحی استان تهران معتبر می باشد.

تعاریف : ندارد.

مدارک مرتبط:

شرح اقدامات :

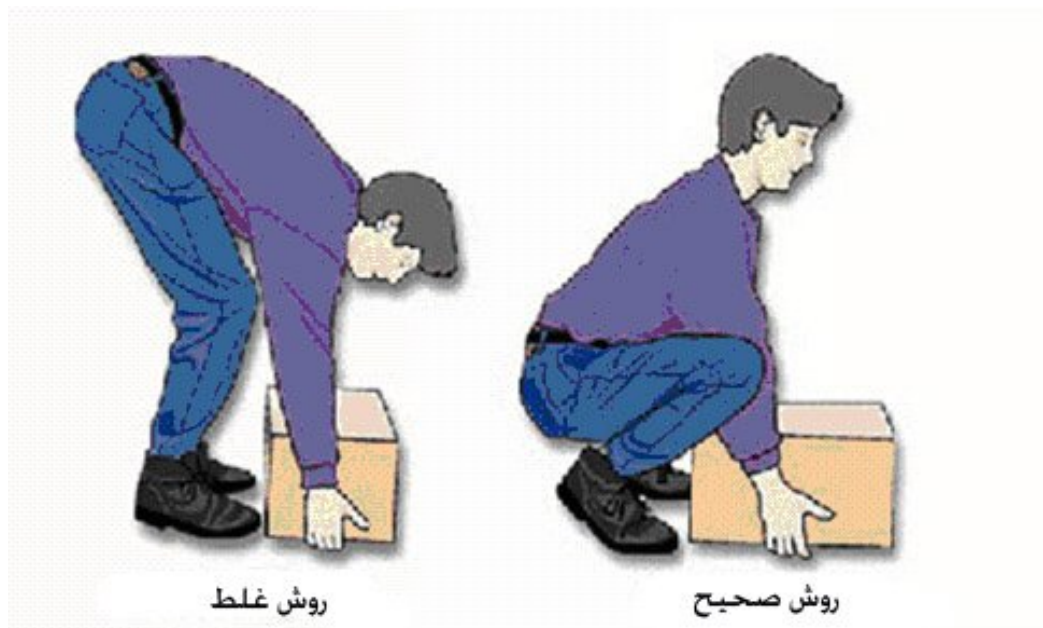
۱- بلند کردن بار از روی زمین را باید در وضعیت چمباتمه انجام داد . بطوریکه زانوها و رانها خم شوند و کمر صاف بماند (

روش کمر صاف و زانو خمیده مطابق شکل زیر)

۲- روش دیگر بلند کردن بار باروش آزاد است که در آن وضع اندام نیمه چمباتمه است و درحین بلند کردن بار می توان آن را

به ران تکیه داد .

۳- باری که از زمین بلند میشود باید بین زانوها قرارگیرد.





- ۴- بارها را باید بصورت بسته های کوچک بسته بندی کرد تا حمل دستی آنها راحت تر انجام شود .
- ۵- برای جابجا کردن اجسام سنگین باید دویا چند نفر بکار گرفته شوند.
- ۶- حتی الامکان نوع فعالیت تغییر داده شود مثلاً بجای حمل کردن بار آن را بکشید یا بهتر از آن ، بار را هل دهید .
- ۷- فاصله افقی بین آغاز و پایان عمل بلند کردن بار را به حداقل برسانید (یعنی فاصله حمل را به حداقل کاهش دهید)
- ۸- بسته هارا تا ارتفاع بیش از شانه روی هم نچینید .
- ۹- دوره های استراحت را در نظر بگیرید .
- ۱۰- بسته را حتی الامکان با دستگیره طراحی کنید تا بتوان آن ها را نزدیکتر به بدن گرفت .
- ۱۱- از بلند کردن بار بیش از یک چهارم وزن بدن خودداری کنید .